

Meal Plan - 2900-Kalorien-Makro-Ernährungsplan

[Grocery List](#)[Day 1](#)[Day 2](#)[Day 3](#)[Day 4](#)[Day 5](#)[Day 6](#)[Day 7](#)[Recipes](#)

Vergiss nicht, deinen Plan für nächste Woche auf <https://www.strongrfastr.com> zu erstellen

Day
1

2891 kcal ● 192g Protein (27%) ● 138g Fett (43%) ● 174g Kohlenhydrate (24%) ● 45g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

555 kcal, 32g Eiweiß, 53g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Proteinriegel

1 Riegel- 245 kcal



Erdnussbutter- und Bananen-Frühstückssandwich

190 kcal



Sonnenblumenkerne

120 kcal

Snacks

415 kcal, 17g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Himbeeren

1 Tasse- 72 kcal



Käse-Stick

2 Stück- 165 kcal



Avocado

176 kcal

Mittagessen

975 kcal, 70g Eiweiß, 82g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Milch

1 1/2 Tasse(n)- 224 kcal



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

230 kcal



BBQ-Hähnchen gefüllte Süßkartoffeln

1 Kartoffel(n)- 520 kcal

Abendessen

950 kcal, 73g Eiweiß, 28g netto Kohlenhydrate, 58g Fett



Salat aus grünen Bohnen, Mais und Tomaten

206 kcal



Honig-Senf-Hähnchenschenkel mit Haut

10 2/3 oz- 744 kcal

Day
2

2861 kcal ● 237g Protein (33%) ● 124g Fett (39%) ● 170g Kohlenhydrate (24%) ● 29g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

555 kcal, 32g Eiweiß, 53g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Proteinriegel
1 Riegel- 245 kcal



Erdnussbutter- und Bananen-Frühstückssandwich
190 kcal



Sonnenblumenkerne
120 kcal

Snacks

415 kcal, 17g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Himbeeren
1 Tasse- 72 kcal



Käse-Stick
2 Stück- 165 kcal



Avocado
176 kcal

Mittagessen

945 kcal, 59g Eiweiß, 66g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



Reis mit Knochenbrühe
276 kcal



Philly-Cheesesteak-Salat-Wrap
3 Salat-Wrap(s)- 668 kcal

Abendessen

950 kcal, 129g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Mariniertes Hähnchenbrustfilet
20 oz- 707 kcal



Buttriger weißer Reis
243 kcal

Day
3

2861 kcal ● 237g Protein (33%) ● 124g Fett (39%) ● 170g Kohlenhydrate (24%) ● 29g Ballaststoffe (4%)

Frühstück

555 kcal, 32g Eiweiß, 53g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Proteinriegel
1 Riegel- 245 kcal



Erdnussbutter- und Bananen-Frühstückssandwich
190 kcal



Sonnenblumenkerne
120 kcal

Snacks

415 kcal, 17g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Himbeeren
1 Tasse- 72 kcal



Käse-Stick
2 Stück- 165 kcal



Avocado
176 kcal

Mittagessen

945 kcal, 59g Eiweiß, 66g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



Reis mit Knochenbrühe
276 kcal



Philly-Cheesesteak-Salat-Wrap
3 Salat-Wrap(s)- 668 kcal

Abendessen

950 kcal, 129g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Mariniertes Hähnchenbrustfilet
20 oz- 707 kcal



Buttriger weißer Reis
243 kcal

Day
4

2891 kcal ● 211g Protein (29%) ● 108g Fett (34%) ● 234g Kohlenhydrate (32%) ● 34g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

530 kcal, 18g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Mittlerer getoasteter Bagel mit Butter und Marmelade
1 Bagel(s)- 450 kcal



Einfache Spiegeleier
1 Ei- 80 kcal

Snacks

420 kcal, 24g Eiweiß, 70g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Hüttenkäse & Honig
3/4 Tasse(n)- 187 kcal



Banane
2 Banane(n)- 233 kcal

Mittagessen

925 kcal, 80g Eiweiß, 76g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Mais
139 kcal



Einfaches Putenhack
9 1/3 oz- 438 kcal



Linsen
347 kcal

Abendessen

1020 kcal, 89g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 59g Fett



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat
288 kcal



Puten-Fleischbällchen
16 Fleischbällchen- 730 kcal

Day
5

2897 kcal ● 228g Protein (31%) ● 111g Fett (34%) ● 215g Kohlenhydrate (30%) ● 33g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

530 kcal, 18g Eiweiß, 68g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



Mittlerer getoasteter Bagel mit Butter und Marmelade
1 Bagel(s)- 450 kcal



Einfache Spiegeleier
1 Ei- 80 kcal

Snacks

420 kcal, 24g Eiweiß, 70g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Hüttenkäse & Honig
3/4 Tasse(n)- 187 kcal



Banane
2 Banane(n)- 233 kcal

Mittagessen

930 kcal, 97g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Einfach angebratener Spinat
100 kcal



Süßkartoffelpüree
275 kcal



Einfache Hähnchenbrust
14 oz- 555 kcal

Abendessen

1020 kcal, 89g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 59g Fett



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat
288 kcal



Puten-Fleischbällchen
16 Fleischbällchen- 730 kcal

Day
6

2912 kcal ● 204g Protein (28%) ● 125g Fett (39%) ● 200g Kohlenhydrate (27%) ● 42g Ballaststoffe (6%)

Frühstück

495 kcal, 30g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Cremiges Rührei
364 kcal



Toast mit Butter und Marmelade
1 Scheibe(n)- 133 kcal

Snacks

395 kcal, 12g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Instant-Haferflocken mit Milch
1 Päckchen(s)- 276 kcal



Walnüsse
1/6 Tasse(n)- 117 kcal

Mittagessen

930 kcal, 97g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Einfach angebratener Spinat
100 kcal



Süßkartoffelpüree
275 kcal



Einfache Hähnchenbrust
14 oz- 555 kcal

Abendessen

1090 kcal, 65g Eiweiß, 84g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



Süßkartoffeln mit Pesto-Hähnchen
2 Süßkartoffel(n)- 862 kcal



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat
230 kcal

Day
7

2893 kcal ● 200g Protein (28%) ● 111g Fett (35%) ● 234g Kohlenhydrate (32%) ● 38g Ballaststoffe (5%)

Frühstück

495 kcal, 30g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Cremiges Rührei
364 kcal



Toast mit Butter und Marmelade
1 Scheibe(n)- 133 kcal

Snacks

395 kcal, 12g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Instant-Haferflocken mit Milch
1 Päckchen(s)- 276 kcal



Walnüsse
1/6 Tasse(n)- 117 kcal

Mittagessen

910 kcal, 93g Eiweiß, 91g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Hähnchen-Brokkoli-Reisschale
786 kcal



Hüttenkäse & Honig
1/2 Tasse(n)- 125 kcal

Abendessen

1090 kcal, 65g Eiweiß, 84g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



Süßkartoffeln mit Pesto-Hähnchen
2 Süßkartoffel(n)- 862 kcal



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat
230 kcal

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Himbeeren
3 Tasse (369g)
- ☐ Zitronensaft
1/2 EL (mL)
- ☐ Avocados
4 1/4 Avocado(s) (854g)
- ☐ schwarze Oliven
1 1/2 EL (13g)
- ☐ Banane
5 1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (649g)
- ☐ Zitrone
2 3/4 klein (160g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Käsestange
6 Stange (168g)
- ☐ Vollmilch
3 1/4 Tasse(n) (mL)
- ☐ Provolone
3 Scheibe(n) (84g)
- ☐ Butter
2/3 Stange (77g)
- ☐ MagerHüttenkäse (1% Fett)
2 Tasse (452g)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
13 EL (224g)
- ☐ Ei(er)
10 groß (500g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Zwiebel
1 1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (172g)
- ☐ Frische grüne Bohnen
3 oz (85g)
- ☐ Tomaten
6 EL Cherrytomaten (56g)
- ☐ Gefrorene Maiskörner
1 1/2 Tasse (187g)
- ☐ Kale-Blätter
2 3/4 Bund (468g)
- ☐ Süßkartoffeln
8 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (1680g)
- ☐ Paprika
3 klein (222g)
- ☐ Römersalat
6 Blatt innen (36g)
- ☐ Knoblauch
1 Zehe (3g)

Geflügelprodukte

- ☐ Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh
2/3 lbs (302g)
- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
6 1/2 lbs (2862g)
- ☐ Hackfleisch (Pute), roh
35 oz (990g)

Süßwaren

- ☐ Honig
2 1/2 oz (70g)
- ☐ Gelee
2 oz (56g)

Andere

- ☐ Proteinriegel (20 g Protein)
3 Riegel (150g)
- ☐ Hühnerknochenbrühe
1 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Italienische Gewürzmischung
1/4 EL (3g)

Backwaren

- ☐ Brot
5 Scheibe (160g)
- ☐ Bagel
2 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm) (210g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Erdnussbutter
1 1/2 EL (24g)
- ☐ Linsen, roh
1/2 Tasse (96g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Sonnenblumenkerne
2 oz (57g)
- ☐ Walnüsse
1/3 Tasse, ohne Schale (33g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Barbecue-Soße
2 3/4 EL (48g)
- ☐ Pesto
1/2 Tasse (128g)

- ☐ frischer Spinat
8 Tasse(n) (240g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli
5/8 Packung (178g)

Fette und Öle

- ☐ Olivenöl
1 oz (mL)
- ☐ Öl
3 oz (mL)
- ☐ Marinade
1 1/4 Tasse (mL)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Sherryessig
1/2 EL (mL)
- ☐ Dijon-Senf
1 1/2 Prise (1g)
- ☐ Salz
1 oz (26g)
- ☐ Thymian, getrocknet
1/4 EL, gemahlen (1g)
- ☐ brauner Delikatesssenf
1 EL (15g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1 1/3 TL, gemahlen (3g)
- ☐ Zwiebelpulver
2 1/2 TL (6g)
- ☐ Knoblauchpulver
2 1/2 TL (8g)
- ☐ Oregano (getrocknet)
2 1/2 TL, Blätter (2g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Langkorn-Weißreis
1 1/4 Tasse (231g)

Rindfleischprodukte

- ☐ Sirloin-Steak, roh
3/4 lbs (340g)

Getränke

- ☐ Wasser
3 Tasse(n) (mL)

Frühstückscerealien

- ☐ Instant-Haferflocken mit Geschmack
2 Päckchen (86g)

Mahlzeiten, Hauptgerichte und Beilagen

- ☐ würzige Reis-Mischung
5/8 Beutel (≈160 g) (99g)
-

Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Proteinriegel

1 Riegel - 245 kcal ● 20g Protein ● 5g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Proteinriegel (20 g Protein)
1 Riegel (50g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Proteinriegel (20 g Protein)
3 Riegel (150g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Erdnussbutter- und Bananen-Frühstückssandwich

190 kcal ● 6g Protein ● 5g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Banane, in Scheiben geschnitten
1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang)
(59g)
Brot, geröstet
1 Scheibe (32g)
Erdnussbutter
1/2 EL (8g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Banane, in Scheiben geschnitten
1 1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang)
(177g)
Brot, geröstet
3 Scheibe (96g)
Erdnussbutter
1 1/2 EL (24g)

1. Brot nach Wunsch toasten und mit Erdnussbutter bestreichen. \r\nSo viele Bananenscheiben wie möglich darauflegen und mit der zweiten Brotscheibe abschließen. Übrige Banane kann separat gegessen werden.

Sonnenblumenkerne

120 kcal ● 6g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sonnenblumenkerne
2/3 oz (19g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne
2 oz (57g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Mittlerer getoasteter Bagel mit Butter und Marmelade

1 Bagel(s) - 450 kcal ● 11g Protein ● 14g Fett ● 68g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gelee

1 EL (21g)

Butter

1 EL (14g)

Bagel

1 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm) (105g)

Gelee

2 EL (42g)

Butter

2 EL (28g)

Bagel

2 mittlerer Bagel (Ø 9–10 cm)
(210g)

1. Den Bagel nach gewünschtem Bräunungsgrad toasten.
2. Butter und Marmelade aufstreichen.
3. Genießen.

Einfache Spiegeleier

1 Ei - 80 kcal ● 6g Protein ● 6g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

1/4 TL (mL)

Ei(er)

1 groß (50g)

Öl

1/2 TL (mL)

Ei(er)

2 groß (100g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen.
2. Eier in die Pfanne aufschlagen und braten, bis das Eiweiß nicht mehr flüssig ist. Mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Cremiges Rührei

364 kcal ● 26g Protein ● 27g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Vollmilch

1/8 Tasse(n) (mL)

Butter

2 TL (9g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

Salz

2 Prise (2g)

Ei(er)

4 groß (200g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch

1/4 Tasse(n) (mL)

Butter

4 TL (18g)

schwarzer Pfeffer

4 Prise, gemahlen (1g)

Salz

4 Prise (3g)

Ei(er)

8 groß (400g)

1. Eier, Milch, Salz und Pfeffer in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen, bis alles vermischt ist.
2. Butter in einer großen Antihaf-Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, bis sie heiß ist.
3. Die Eiemischung hineingießen.
4. Sobald die Eier zu stocken beginnen, unter leichtem Rühren zusammenschaben.
5. Vorgang wiederholen (ohne ständig umzurühren), bis das Rührei dick ist und keine flüssigen Eier mehr vorhanden sind.

Toast mit Butter und Marmelade

1 Scheibe(n) - 133 kcal ● 4g Protein ● 5g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gelee

1 TL (7g)

Butter

1 TL (5g)

Brot

1 Scheibe (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gelee

2 TL (14g)

Butter

2 TL (9g)

Brot

2 Scheibe (64g)

1. Das Brot nach gewünschtem Bräunungsgrad toasten.
2. Butter und Marmelade auf das Brot streichen.

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Milch

1 1/2 Tasse(n) - 224 kcal ● 12g Protein ● 12g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe

Ergibt 1 1/2 Tasse(n)

Vollmilch

1 1/2 Tasse(n) (mL)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

230 kcal ● 5g Protein ● 15g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Zitrone, ausgepresst

1/2 klein (29g)

Avocados, gehackt

1/2 Avocado(s) (101g)

Kale-Blätter, gehackt

1/2 Bund (85g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
2. Mit den Fingern Avocado und Zitronensaft in den Grünkohl einmassieren, bis die Avocado cremig wird und den Grünkohl überzieht.
3. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren.

BBQ-Hähnchen gefüllte Süßkartoffeln

1 Kartoffel(n) - 520 kcal ● 54g Protein ● 6g Fett ● 55g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 1 Kartoffel(n)

Süßkartoffeln, halbiert

1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1/2 lbs (224g)

Barbecue-Soße

2 2/3 EL (48g)

1. Rohes Hähnchenbrustfilet in einen Topf geben und mit etwa 2,5 cm Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und 10–15 Minuten garen, bis das Hähnchen vollständig durchgegart ist.
 2. Das Hähnchen in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Sobald es abgekühlt ist, mit zwei Gabeln zerpfücken. Beiseitestellen.
 3. Inzwischen den Ofen auf 425 °F (220 °C) vorheizen und die Süßkartoffeln mit der Schnittseite nach oben auf ein Backblech legen.
 4. Ca. 35 Minuten backen, bis sie weich sind.
 5. In einem Topf bei mittlerer bis niedriger Hitze das zerpfückte Hähnchen mit der BBQ-Sauce vermengen und 5–10 Minuten erwärmen.
 6. Jede Kartoffel mit gleichen Löffelmengen der Hähnchenmischung belegen.
 7. Servieren.
-

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Reis mit Knochenbrühe

276 kcal ● 12g Protein ● 1g Fett ● 55g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Langkorn-Weißreis

6 EL (69g)

Hühnerknochenbrühe

3/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Langkorn-Weißreis

3/4 Tasse (139g)

Hühnerknochenbrühe

1 1/2 Tasse(n) (mL)

1. In einem Topf mit gut schließendem Deckel die Knochenbrühe zum Kochen bringen.
2. Reis hinzufügen und umrühren.
3. Abdecken und die Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe reduzieren. Die Temperatur ist korrekt, wenn ein wenig Dampf am Deckel entweicht. Viel Dampf bedeutet, dass die Hitze zu hoch ist.
4. 20 Minuten kochen.
5. Den Deckel nicht anheben! Der im Topf eingeschlossene Dampf sorgt dafür, dass der Reis richtig gart.
6. Vom Herd nehmen, mit einer Gabel auflockern, mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Philly-Cheesesteak-Salat-Wrap

3 Salat-Wrap(s) - 668 kcal ● 47g Protein ● 47g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zwiebel, in Scheiben geschnitten

3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (83g)

Paprika, in Streifen geschnitten

1 1/2 klein (111g)

Sirloin-Steak, roh, in Streifen geschnitten

6 oz (170g)

Öl

1 EL (mL)

Italienische Gewürzmischung

3 Prise (1g)

Provolone

1 1/2 Scheibe(n) (42g)

Römersalat

3 Blatt innen (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel, in Scheiben geschnitten

1 1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (165g)

Paprika, in Streifen geschnitten

3 klein (222g)

Sirloin-Steak, roh, in Streifen geschnitten

3/4 lbs (340g)

Öl

2 EL (mL)

Italienische Gewürzmischung

1/4 EL (3g)

Provolone

3 Scheibe(n) (84g)

Römersalat

6 Blatt innen (36g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Das Rindfleisch hinzufügen und 5–10 Minuten braten, bis es gebräunt und durchgegart ist. Das Rindfleisch aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
2. Zwiebeln und Paprika in die Pfanne geben und in den verbleibenden Fleischsäften braten, bis das Gemüse weich ist, etwa 10 Minuten.
3. Übrige Flüssigkeit abgießen und das Rindfleisch zurück in die Pfanne geben. Den Käse hinzufügen und umrühren, bis er vollständig geschmolzen ist. Mit italienischen Kräutern und Salz/Pfeffer abschmecken.
4. Die Rindfleischmischung in Salatblätter geben und servieren.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Mais

139 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Gefrorene Maiskörner

1 Tasse (136g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Einfaches Putenhack

9 1/3 oz - 438 kcal ● 52g Protein ● 25g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 9 1/3 oz

Öl

1 TL (mL)

Hackfleisch (Pute), roh

9 1/3 oz (265g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen. Pute hinzufügen und mit einem Kochlöffel in Stücke zerteilen. Mit Salz, Pfeffer und gewünschten Gewürzen würzen. Braten, bis sie gebräunt ist, 7–10 Minuten.
2. Servieren.

Linsen

347 kcal ● 24g Protein ● 1g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Salz

1 Prise (1g)

Wasser

2 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, abgespült

1/2 Tasse (96g)

1. Die Kochanweisungen für Linsen können variieren. Nach Möglichkeit die Packungsanweisung befolgen.
2. Linsen, Wasser und Salz in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zum Köcheln bringen, zudecken und etwa 20–30 Minuten kochen, bis die Linsen weich sind. Überschüssiges Wasser abgießen. Servieren.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Einfach angebratener Spinat

100 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, gewürfelt

1/2 Zehe (2g)

frischer Spinat

4 Tasse(n) (120g)

Olivenöl

1/2 EL (mL)

Salz

1 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, gewürfelt

1 Zehe (3g)

frischer Spinat

8 Tasse(n) (240g)

Olivenöl

1 EL (mL)

Salz

2 Prise (2g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

1. Öl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne erhitzen.
2. Knoblauch hinzufügen und ein bis zwei Minuten sautieren, bis er duftet.
3. Bei hoher Hitze Spinat, Salz und Pfeffer hinzufügen und schnell umrühren, bis der Spinat zusammengefallen ist.
4. Servieren.

Süßkartoffelpüree

275 kcal ● 5g Protein ● 0g Fett ● 54g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Süßkartoffeln

1 1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang
(315g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Süßkartoffeln

3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (630g)

1. Süßkartoffeln mit einer Gabel ein paar Mal einstechen, damit sie ablüften, und bei hoher Leistung etwa 5–10 Minuten in der Mikrowelle garen, bis die Süßkartoffel durchgehend weich ist. Zum leichten Abkühlen beiseitestellen.
2. Wenn sie kühl genug sind, die Schale entfernen und wegwerfen. Das Fruchtfleisch in eine kleine Schüssel geben und mit der Rückseite einer Gabel zu einem glatten Püree zerdrücken. Mit einer Prise Salz abschmecken und servieren.

Einfache Hähnchenbrust

14 oz - 555 kcal ● 88g Protein ● 23g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl
2 1/2 TL (mL)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
14 oz (392g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
1 3/4 EL (mL)
Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
1 3/4 lbs (784g)

1. Zuerst die Hähnchenbrust mit Öl, Salz und Pfeffer und ggf. weiteren bevorzugten Gewürzen einreiben. Wenn auf dem Herd gekocht wird, etwas Öl für die Pfanne zurückbehalten.
2. **AUF DEM HERD:** Restliches Öl in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, die Hähnchenbrüste hineingeben und etwa 10 Minuten kochen, bis die Ränder undurchsichtig sind. Wenden, die Pfanne abdecken, die Hitze reduzieren und weitere 10 Minuten garen.
3. **IM OFEN:** Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen. Hähnchen auf ein Backblech legen. 10 Minuten backen, wenden und weitere 15 Minuten backen oder bis die Kerntemperatur 165°F (75°C) erreicht.
4. **UNTER DEM GRILL/GRILL:** Den Ofen auf Grillstufe (Broil) vorheizen. Hähnchen 3–8 Minuten pro Seite grillen. Die tatsächliche Zeit hängt von der Dicke der Brüste und dem Abstand zum Heizelement ab.
5. **ALLE METHODEN:** Schließlich das Hähnchen mindestens 5 Minuten ruhen lassen, bevor es geschnitten wird. Servieren.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Hähnchen-Brokkoli-Reisschale

786 kcal ● 79g Protein ● 15g Fett ● 76g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
10 oz (280g)
Olivenöl
1 1/4 TL (mL)
schwarzer Pfeffer
1/3 TL, gemahlen (1g)
Salz
1/3 TL (2g)
würzige Reis-Mischung
5/8 Beutel (≈160 g) (99g)
Gefrorener Brokkoli
5/8 Packung (178g)

1. Die Hähnchenbrust in kleine Würfel (1–2 cm) schneiden und in Olivenöl bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie durchgegart ist. Mit Salz und Pfeffer (oder anderen Gewürzen) abschmecken.
2. Währenddessen die Reis-Mischung und den Brokkoli nach Packungsanweisung zubereiten.
3. Wenn alles fertig ist, alles zusammenmischen und servieren.

Hüttenkäse & Honig

1/2 Tasse(n) - 125 kcal ● 14g Protein ● 1g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Tasse(n)

Honig

2 TL (14g)

MagerHüttenkäse (1% Fett)

1/2 Tasse (113g)

1. Hüttenkäse in eine Schüssel geben und mit Honig beträufeln.

Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1, Tag 2 und Tag 3 essen

Himbeeren

1 Tasse - 72 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Himbeeren

1 Tasse (123g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Himbeeren

3 Tasse (369g)

1. Himbeeren abspülen und servieren.

Käse-Stick

2 Stück - 165 kcal ● 13g Protein ● 11g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Käsestange

2 Stange (56g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Käsestange

6 Stange (168g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Avocado

176 kcal ● 2g Protein ● 15g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zitronensaft
1/2 TL (mL)
Avocados
1/2 Avocado(s) (101g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

Zitronensaft
1/2 EL (mL)
Avocados
1 1/2 Avocado(s) (302g)

1. Die Avocado öffnen und das Fruchtfleisch herauslöfeln.
2. Nach Belieben mit Zitronen- oder Limettensaft bestreuen.
3. Servieren und essen.

Snacks 2 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Hüttenkäse & Honig

3/4 Tasse(n) - 187 kcal ● 21g Protein ● 2g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Honig
1 EL (21g)
MagerHüttenkäse (1% Fett)
3/4 Tasse (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Honig
2 EL (42g)
MagerHüttenkäse (1% Fett)
1 1/2 Tasse (339g)

1. Hüttenkäse in eine Schüssel geben und mit Honig beträufeln.

Banane

2 Banane(n) - 233 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 48g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Banane
2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (236g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Banane
4 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (472g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Instant-Haferflocken mit Milch

1 Päckchen(s) - 276 kcal ● 10g Protein ● 8g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Vollmilch

3/4 Tasse(n) (mL)

Instant-Haferflocken mit Geschmack

1 Päckchen (43g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch

1 1/2 Tasse(n) (mL)

Instant-Haferflocken mit Geschmack

2 Päckchen (86g)

1. Die Haferflocken in eine Schüssel geben und die Milch darüber gießen.
2. In der Mikrowelle 90 Sekunden bis 2 Minuten erhitzen.

Walnüsse

1/6 Tasse(n) - 117 kcal ● 3g Protein ● 11g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Walnüsse

2 2/3 EL, ohne Schale (17g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Walnüsse

1/3 Tasse, ohne Schale (33g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 1 [🔗](#)

An Tag 1 essen

Salat aus grünen Bohnen, Mais und Tomaten

206 kcal ● 4g Protein ● 12g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



schwarze Oliven, in Scheiben geschnitten

1 1/2 EL (13g)

Zwiebel, in Scheiben geschnitten

1/8 klein (7g)

Frische grüne Bohnen, geputzt und halbiert

3 oz (85g)

Tomaten

6 EL Cherrytomaten (56g)

Gefrorene Maiskörner

6 EL (51g)

Olivenöl

3/4 EL (mL)

Sherryessig

1/2 EL (mL)

Dijon-Senf

1 1/2 Prise (1g)

1. Vinaigrette zubereiten, indem Senf, Essig und Öl (bei Bedarf Salz und Pfeffer) verquirlt werden. Beiseitestellen.
2. Maiskörner mit ein wenig Öl kurz anbraten, bis sie leicht geröstet sind. Abkühlen lassen und in eine Schüssel geben.
3. Bohnen, Tomaten, optional Oliven und Zwiebel zum Mais geben; alles vermengen.
4. Die Vinaigrette beim Servieren über den Salat träufeln.

Honig-Senf-Hähnchenschenkel mit Haut

10 2/3 oz - 744 kcal ● 69g Protein ● 46g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 10 2/3 oz

Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh

2/3 lbs (302g)

Salz

1 1/3 Prise (1g)

Thymian, getrocknet

1/4 EL, gemahlen (1g)

Honig

2 TL (14g)

brauner Delikatesssenf

1 EL (15g)

1. Ofen auf 375 F (190 C) vorheizen.
2. Honig, Senf, Thymian und Salz in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen. Die Hähnchenschenkel hinzufügen und damit bestreichen.
3. Die Hähnchenschenkel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
4. Hähnchen 40–45 Minuten rösten, bis es durchgegart ist. Vor dem Servieren 4–6 Minuten ruhen lassen.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Mariniertes Hähnchenbrustfilet

20 oz - 707 kcal ● 126g Protein ● 21g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Marinade

10 EL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 1/4 lbs (560g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Marinade

1 1/4 Tasse (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

2 1/2 lbs (1120g)

1. Das Hähnchen in einen Ziploc-Beutel mit der Marinade geben und die Marinade so verteilen, dass das Hähnchen vollständig bedeckt ist.
2. Kühl stellen und mindestens 1 Stunde, besser über Nacht, marinieren.
3. BACKEN
4. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
5. Das Hähnchen aus dem Beutel nehmen, überschüssige Marinade verwerfen, und 10 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.
6. Nach den 10 Minuten das Hähnchen wenden und weiterbacken, bis es in der Mitte nicht mehr rosa ist und die Säfte klar sind, etwa weitere 15 Minuten.
7. BRATEN/GRILLEN
8. Den Ofen/Grill zum Grillen vorheizen.
9. Das Hähnchen aus dem Beutel nehmen, überschüssige Marinade verwerfen, und unter dem Grill/grillen, bis es innen nicht mehr rosa ist, in der Regel 4–8 Minuten pro Seite.

Buttriger weißer Reis

243 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 37g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Langkorn-Weißreis

4 EL (46g)

Wasser

1/2 Tasse(n) (mL)

Salz

2 Prise (2g)

Butter

3/4 EL (11g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Langkorn-Weißreis

1/2 Tasse (93g)

Wasser

1 Tasse(n) (mL)

Salz

4 Prise (3g)

Butter

1 1/2 EL (21g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

1. In einem Topf mit dicht schließendem Deckel Wasser und Salz zum Kochen bringen.
2. Reis hinzufügen und umrühren.
3. Zudecken und die Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe reduzieren. Die richtige Temperatur erkennen Sie daran, dass etwas Dampf am Deckel entweicht. Viel Dampf bedeutet zu hohe Hitze.
4. 20 Minuten garen.
5. NICHT DEN DECKEL ANHEBEN!
6. Der im Topf eingeschlossene Dampf sorgt dafür, dass der Reis richtig gart.
7. Vom Herd nehmen und mit einer Gabel auflockern, Butter unterrühren und mit Pfeffer abschmecken. Servieren.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

288 kcal ● 6g Protein ● 19g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zitrone, ausgepresst

5/8 klein (36g)

Avocados, gehackt

5/8 Avocado(s) (126g)

Kale-Blätter, gehackt

5/8 Bund (106g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zitrone, ausgepresst

1 1/4 klein (73g)

Avocados, gehackt

1 1/4 Avocado(s) (251g)

Kale-Blätter, gehackt

1 1/4 Bund (213g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
2. Mit den Fingern Avocado und Zitronensaft in den Grünkohl einmassieren, bis die Avocado cremig wird und den Grünkohl überzieht.
3. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren.

Puten-Fleisbällchen

16 Fleischbällchen - 730 kcal ● 84g Protein ● 40g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

6 1/2 EL (112g)

Zwiebelpulver

1 TL (3g)

Knoblauchpulver

1 TL (4g)

Oregano (getrocknet)

1 TL, Blätter (1g)

Salz

1 TL (7g)

Öl

2 1/2 TL (mL)

Hackfleisch (Pute), roh

13 oz (363g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

13 EL (224g)

Zwiebelpulver

2 1/2 TL (6g)

Knoblauchpulver

2 1/2 TL (8g)

Oregano (getrocknet)

2 1/2 TL, Blätter (2g)

Salz

2 1/2 TL (14g)

Öl

5 TL (mL)

Hackfleisch (Pute), roh

25 1/2 oz (726g)

1. In einer großen Schüssel das Hackfleisch (Pute), Zwiebelpulver, Knoblauchpulver, Oregano und Salz mit den Händen gut vermischen. Kleine Fleischbällchen formen (verwenden Sie die in den Rezeptangaben angegebene Anzahl an Fleischbällchen).
2. Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Fleischbällchen hinzufügen und unter vorsichtigem Wenden braten, bis alle Seiten gebräunt sind und die Fleischbällchen durchgegart sind.
3. Servieren.

Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Süßkartoffeln mit Pesto-Hähnchen

2 Süßkartoffel(n) - 862 kcal ● 60g Protein ● 29g Fett ● 75g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Pesto

4 EL (64g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1/2 lbs (227g)

Süßkartoffeln

2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pesto

1/2 Tasse (128g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 lbs (454g)

Süßkartoffeln

4 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (840g)

1. Mikrowelle die(n) Süßkartoffel(n) 4–7 Minuten, bis sie weich sind. (Optional: Im Ofen bei 400 °F (200 °C) 45 min–1 Std. backen)
2. In der Zwischenzeit das rohe Hähnchen in einen Topf geben und mit etwa 2,5 cm Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und 15–20 Minuten kochen, bis das Hähnchen durch ist.
3. Hähnchen in eine Schüssel übertragen und mit zwei Gabeln zerpfücken.
4. Pesto zum Hähnchen geben und gut vermischen. Süßkartoffeln mit der Hähnchenmischung füllen. Servieren.

Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

230 kcal ● 5g Protein ● 15g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zitrone, ausgepresst

1/2 klein (29g)

Avocados, gehackt

1/2 Avocado(s) (101g)

Kale-Blätter, gehackt

1/2 Bund (85g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zitrone, ausgepresst

1 klein (58g)

Avocados, gehackt

1 Avocado(s) (201g)

Kale-Blätter, gehackt

1 Bund (170g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
 2. Mit den Fingern Avocado und Zitronensaft in den Grünkohl einmassieren, bis die Avocado cremig wird und den Grünkohl überzieht.
 3. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren.
-